TODO POR HACER #1

# VAMÓ A CALMARNO

Preparar nuestros cuerpos y mentes para la represión judicial

TODO POR HACER #1

# Preparar nuestros cuerpos, mentes y parches para la represión judicial

El miedo, el estrés y la ansiedad que nos produce la represión puede hacernos tambalear y dudar de lo que hacemos, de lo que creemos y de la gente con la que contamos. Estamos actuando en un terreno hostil, pero podemos **identificar, aterrizar, dimensionar y verificar el riesgo** con nuestro parche para cuidarnos, cuidar a las otras personas y fortalecernos física, mental y emocionalmente.

# Reflexiona

- ❑ ¿Has sentido mucho miedo o ansiedad por lo que pueda pasarte cuando sales a movilizaciones?
- ❑ ¿Has sentido frustración, impotencia o agobio porque no cambia nada aunque sigamos protestando?
- ❑ ¿Has sentido tristeza, dolor o rabia por la violencia que utiliza el estado para reprimirnos?

## Si la respuesta es sí...

Y además te cuesta concentrarte, estás reaccionando agresivamente con las personas que quieres...



## Revisemos si algunos de tus hábitos han cambiado. Por ejemplo:

- ❑ ¿Estás comiendo más o menos de lo usual?
- ❑ ¿Tienes mucho cansancio y poco sueño, o tanta energía que te cuesta dormir?
- ❑ ¿Has notado algún dolor que antes no tenías?
- ❑ ¿Te dan muchas ganas de llorar y no sabes por qué?
- ❑ ¿Tienes ganas de emborracharte o drogarte, sólo pa' lidiar con la situación?
- ❑ ¿Te has alejado de la gente en la que confiabas y con la que parchabas?
- ❑ ¿Te cuesta concentrarte o hacer cosas que antes hacías fácil y rápido?
- ❑ ¿De momento te da miedo salir a la calle o hablar con la gente?

Si has pasado por cualquiera de las anteriores, sigue leyendo.

# Aterriza

En contextos represivos es normal sentir estrés, no es una debilidad tuya y no te pasa sólo a ti. Puede ser un malestar simple o una afección física muy seria, así que toca prestarle atención. La recarga psicológica o emocional es una estrategia de represión que funciona muy bien para apagar nuestras luchas.

Distensionar el cuerpo es útil para pilotearnos y disminuir la sensación de pérdida de control.

## Ejercicio de respiración

Sirve en una emergencia pero también puedes practicarlo para entrenar tu respiración:




**Consejo:** entre cada tiempo ▶ puedes hacer un chasquido para llevar el ritmo.

## Ejercicio de distención

Este sirve en momentos de mucho nerviosismo, miedo o acelere, puedes hacerlo tú o guiar a otra persona. Consiste en mirar lo que te rodea e intentar identificar olores, colores y sonidos.

Elige un objeto e intenta describirlo: ¿qué tamaño tiene?, ¿de qué color es?, ¿qué textura tiene?, ¿suena?, ¿a qué huele?, ¿a qué sabe?, ¿qué temperatura tiene?, ¿para qué sirve?

**Piensa en tus miedos...** ¿qué situaciones te asustan?, ¿cómo se manifiesta el miedo en tu cuerpo? (vacío en el estómago, se te acelera el corazón, te cuesta respirar, etc.), ¿cómo reaccionas cuando tienes miedo? (reaccionas con agresividad, te paralizas, te vuelves torpe, huyes, sientes culpa, vergüenza, etc.)



*Haz un análisis de riesgos con tu parche siguiendo el Cuadernillo #2 : **Agúzate**

# Quienes luchamos debemos estar alerta porque:

- Siempre existe el riesgo de que nos detengan.
- Ese riesgo no desaparece sólo porque no hablemos de él. El miedo del que no se habla se vuelve más grande y crea más miedos.
- Aunque parezca difícil, siempre hay algo por hacer para protegernos de la prisión y de la violencia (para) estatal.



**Recuerda:** el miedo puede ayudarnos a escapar de situaciones peligrosas, pues es una reacción instintiva que nos dice que algo no está bien. En vez de negarlo, debemos reconocer cuándo, por qué y cómo sentimos miedo.

# EJERCICIO

Piensa en las siguientes preguntas y escribe las respuestas:

## A. Imagina

1. ¿Cómo crees que reaccionarías si te detienen o agreden?
2. ¿Qué te haría sentir vulnerable y qué te daría tranquilidad en ese momento?
3. ¿A quién podrías acudir y cómo podrían ayudarte?
4. ¿Qué estaría en tus manos para sobrevivir a una detención o agresión? ¿qué no?
5. ¿Qué tan probable es que te detengan?
6. ¿Qué efectos crees que podría tener en ti que te encarcelaran?
7. ¿Qué sensación te produce el silencio, la falta de actividades, de movimiento, de comunica-ción, de espacio, de intimidad?

## B. Dimensiona tu vulnerabilidad

1. ¿Reaccionas impulsivamente cuando estás en una confrontación? *Ejemplo: pánico, rabia, agresividad...*

2. ¿Tienes alguna condición que podría ponerte en mayor riesgo durante una confrontación? *Ejemplo: asma, diabetes, epilepsia, ansiedad...*

3. ¿Tienes alguna característica física, social o legal que podría hacerte más vulnerable a los ataques de la policía/ESMAD? *Ejemplo: eres menor de edad, tienes antecedentes, eres una persona trans, migrante, negra, indígena, trabajadora sexual...*



Ahora comparte, compara y discute las respuestas con tus compas. Entre más preguntas hayas respondido afirmativamente, mayor es tu vulnerabilidad.

## C. Planea

Entender el peligro en parche hace que sea más fácil actuar ante la represión. Pero antes, identifica tus lazos de solidaridad y tus necesidades respondiendo estas preguntas:

1. ¿Cuáles son los riesgos de lo que hago?
2. ¿Con quiénes comparto el riesgo?, ¿todo el parche tiene el mismo nivel de riesgo o hay personas más vulnerables?
3. ¿Qué amenazas enfrento y cómo puedo asumirlas de manera colectiva?
4. ¿Quiénes son las personas que me apoyan y qué espero de ellas si me detienen?
5. ¿Qué necesito para sentir seguridad y confianza en mi parche?



Haz un análisis de riesgos con tu parche siguiendo la guía del **Cuadernillo #2: Agúzate**

6. Antes que pase algo, ¿a quién quiero contarle sobre los riesgos?

7. Si pasa algo, ¿quiénes quiero que se enteren y qué personas les van a contar?, ¿hay indicaciones que deban seguir? *Ejemplo: con quién dejar a mi gato, a qué organización de derechos humanos buscar, quién le cuenta a mi mamá, etc.*

8. ¿Cómo hablarle a la gente cercana sobre los riesgos? *Ejemplo: se va a hablar en persona, no se va a dar toda la información, a mis tías no se les va a decir nada, etc.*



Ahora comparte, compara y discute las respuestas con tus compas.

## Hablar de los riesgos con tu familia o amistades

Hazlo en un momento y espacio en el que la otra persona se pueda sentir tranquila y segura. Deja que diga cómo se siente y qué miedos tiene. **Escucha antes de hablar**. Si tú no puedes contarle, pídele a alguien de confianza que lo haga.

No queremos que quienes nos importan se sobrecarguen, preocupen o asusten innecesariamente, ya que podrían ponerse y ponernos en riesgo. Para eso, define con tu parche:

Qué información se va a compartir -y por qué- con las personas cercanas al parche, nuestras familias, nuestras amistades y con la gente en general.



**Recuerda:** la represión no sólo te afecta a ti y a tu parche, también recae sobre las personas que les rodean, no importa si hacen parte de la lucha o no.

# Busca y fortalece el apoyo

Compartir lo que piensas, analizas, sientes o ves con tu colectivo y redes de apoyo sirve para verificar tus percepciones del riesgo y tomar mejores decisiones.

**Construyan una relación con organizaciones de derechos humanos para:**

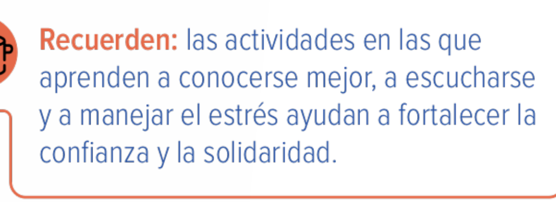
- Resolver dudas, recibir consejos y verificar percepciones.
- Conocer diferentes escenarios, rutas de acción y estrategias para mitigar la represión judicial.
- Disminuir la incertidumbre y sentir un poco de control sobre la situación.



Revisa el directorio de organizaciones aliadas en el Cuadernillo #3: **No sea lámpara**

**Programa regularmente espacios de escucha y cuidado para:**

- Resolver dudas, inseguridades y miedos.
- Saber cómo responder colectivamente a situaciones de represión.
- Evitar sobrecargas y desgastes en el parche y nuestras redes de apoyo. El propósito es no quemarnos. **Que se queme el estado.**



**Recuerden:** las actividades en las que aprenden a conocerse mejor, a escucharse y a manejar el estrés ayudan a fortalecer la confianza y la solidaridad.




**VAMO A CALMARNO'**
Cuerpos y mentes

**NO SEA LÁMPARA**
Comunicaciones

**AGÚZATE**
Seguridad

**VEO LAS LUKAS**
Fondo económico




archive.org/details/vamoa-calmarno